

## Pochwała dla książki *Naładuj swoje czakry*

„*Ładunek ciała energetycznego* autorstwa Anodei Judith zabiera cię w cudowną podróż do świata subtelnych energii, które ożywiają twoje ciało. Bazując na życiu pełnym ciekawości i twórczej eksploracji, pomoże ci zrozumieć własne działanie, siły napędzające tych, których kochasz oraz to, jak ustabilizować i zharmonizować energię, zarówno tę w tobie jak i poza tobą. Gorąco polecamy”.

— DONNA EDEN i DR DAVID FEINSTEIN

„W tej przełomowej książce Anodea Judith zgłębia rolę czakr przejawiającą się w osobowości i naszych intymnych relacjach. Rozwija swoje pierwotne zrozumienie systemów energii życia oraz pokazuje nam, jak możemy płynąć na fali naładowania się i ekscytacji oraz jak uosabiać tę żywotną siłę. Podróż ta otwiera drzwi do wewnętrznego doświadczania prawdziwego siebie, naszego stosunku do nas samych oraz do innych. Anodea zwraca również szczególną uwagę na wpływ traumy na nasze ośrodki energii życiowej. Następnie dostarcza mapy, które pomogą nam wrócić do życia, poznać i osiągnąć to, czego naprawdę w życiu pragniemy”.

— PETER A. LEVINE

„Wszystko jest możliwe. A kluczem jest naładowane energetycznie ciało. Kiedy twój ładunek energetyczny łączy się ze swoim źródłem, ładunkiem uniwersalnym, dotarłeś do domu. Ta

„Moc jest w zasięgu twojej ręki. W swojej książce *Naładuj swoje czakry* Anodea daje nam kompletny, oryginalny i świeży wgląd w możliwość przeżywania ekstatycznego i pełnego radości życia – fizycznie, emocjonalnie i duchowo. Przeczytaj tę książkę, a w twoim posiadaniu znajdzie się klucz do nieba!”

— MARGOT ANAND

„Anodea prowadzi cię krok po kroku do zrozumienia twojej siły życiowej, włączając w to sposoby na jej wzmocnienie, zrównoważenie i używanie do leczenia. Dzięki jej podstawowym praktykom możemy stać się lepszymi ludźmi oraz inicjatorami pozytywnej zmiany”.

— STEPHEN DINAN

„Doskonały dodatek do dziedziny psychologii energii z głębokim wglądem soczystą świadomością oraz kreatywnymi praktykami. Dobrze napisane i energetyzujące do czytania, z dobrą równowagą osobistych historii, przykładów przypadków i teorii”.

— MICHAEL MAYER

„*Naładuj swoje czakry* Anodei Judith stanie jedną z książek *must-have* dla zorientowanych na ciało i energię pracowników służby zdrowia. Skupienie się na *ładunku* jako zjawisku energetycznym zapewnia obiektywny język oraz punkt widzenia, który może być z łatwością wykorzystywany przez terapeutów i zaakceptowany przez klientów. Dostarcza bogactwo informacji o różnorodnych wzorcach ładunków przy różnych typach

problemów, a także o tym, jak te wzorce zmieniać. Książka zawiera wiele ćwiczeń, które mogą pomóc terapeutom i ich pacjentom doświadczyć i wcielić w życie różne sposoby funkcjonowania. Gorąco polecam tę książkę”.

— ROBERT SCHWARZ, psycholog, bioenergoterapeuta,  
dyrektor wykonawczy Stowarzyszenia  
na rzecz Kompleksowej Psychologii Energii

„Skupiając się na ładunku, na przepływie energii życiowej przez ciało, Anodea Judith pokazała nam nowy sposób patrzenia na ludzkie zachowanie i emocje związane z traumatycznymi doświadczeniami, uzdrawianiem oraz autoregulacją. Jeśli chciałbyś głębiej zrozumieć siebie i osoby cię otaczające, ta książka jest dla ciebie”.

— STEVEN KESSLER, psychoterapeuta

„Książka Anodei Judith *Naładuj swoje czakry* jest fascynującym i wszechstronnym spojrzeniem na siły życiowe. Świetna lektura dla każdego, kto chciałby zrozumieć jak siły życiowe wpływają na nasze fizyczne, mentalne i duchowe życie. Szczególnie uwielbiam wszystkie te praktyczne techniki pomagające nam być naładowanymi i pełnymi życia na wszystkich tych poziomach”.

— LISA VANOSTRAND, dziekan studiów zaawansowanych  
w Szkole uzdrawiania Barbary Brennan



Anodea Judith

# Naładuj swoje czakry

Jak pozyskać energię, by pełniej żyć na poziomach fizycznym, psychicznym, seksualnym i duchowym

Suchaj radia Hay House na:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Grodzka

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-8171-158-6

TYTUŁ ORYGINAŁU: *Charge and the Energy Body: The Vital Key to Healing Your Life,  
Your Chakras, and Your Relationships*

CHARGE AND THE ENERGY BODY  
Copyright © 2018 Anodea Judith  
Originally published in 2018 by Hay House Inc. US

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Moim uczniom i klientom,  
których odwaga i wrażliwość  
tak wiele nauczyły mnie o energii ciała.





# Spis treści

Przedmowa .....	17
-----------------	----

## Część I PODSTAWY ŁADUNKU

<b>1. ŁADUNEK: Klucz do twoich sił życiowych.....</b>	23	●
Jak odczuwamy ładunek?.....	26	
Czy ładunek jest pozytywny czy negatywny? .....	29	●
W jaki sposób ładunek zostaje zablokowany? .....	31	
Co znajdziesz na tych stronach.....	32	
<b>2. CIAŁO I UMYŚŁ: Energia jako główne łącze.....</b>	35	
Twój system operacyjny .....	39	
Ładunek a kompleksy psychologiczne.....	41	
<b>3. ŁADOWANIE I ROZŁADOWYWANIE:</b>		
Znalezienie równowagi w zmieniającym się świecie .....	43	
Typowe czynności, które ładują.....	48	
Typowe czynności, które rozładowują .....	50	
Rzeczy, którą mogą ładować lub rozładowywać .....	52	
<b>4. NA FALI: Cykl ładowania-rozładowania .....</b>	57	
Cztery etapy ładowania i rozładowania.....	60	
<b>5. STREFA KOMFORTU:</b>		
Utrzymanie czy rozszerzenie? .....	69	

Uczucie dyskomfortu .....	71
Gdzie jest twoja strefa komfortu? .....	73
Tolerowanie wyższych i niższych stanów naładowania .....	75
Rozszerzenie strefy komfortu .....	77
<b>6. UWIĘZIENIE NAŁADOWANIA:</b>	
Jak tworzymy blokady .....	81
Przetrzymanie i niedotrzymanie .....	85
Utrzymywanie równowagi między wewnętrznym i zewnętrznym ładunkiem .....	87

## Część II

### UZDRAWIANIE POPRZEZ NAŁADOWANIE

<b>7. ZACZNIJ OD ŚWIADOMOŚCI:</b> Namierzenie	
i zebranie plonów ładunku .....	95
Namierzenie swojego ładunku .....	97
Namierzenie ładunku innych osób .....	99
Oznaki pojawiania się ładunku .....	100
Praca z ładunkiem .....	101
Za dużo lub za mało ładunku .....	102
Sposoby na rozładowanie .....	104
Co, jeśli nie możesz znaleźć ładunku? .....	108
Posiadanie i zarządzanie swoim rdzeniem .....	110
<b>8. AUTO-REGULACJA:</b> Tapping ładunku .....	115
Jak to działa? .....	117
Podstawowa formuła .....	120
Wady i zalety tej metody .....	125

<b>9. ŁADUNEK A TRAUMA</b> .....	127
Co sprawia, że zdarzenie staje się traumatyczne?...	128
Co dzieje się z ładunkiem?.....	131
Trzy ścieżki ładunku.....	132
Praca z ładunkiem przy traumie .....	135
Czy możesz zrobić to sam dla siebie?.....	140
Zarządzanie strefą komfortu.....	141

## Część III

### ŁADUNEK I CZAKRY

<b>10. ARCHITEKTURA DUSZY: Ładunek i system czakr</b> .....	145
Czakry jako system energii .....	146
Czakry jako przechowalnie .....	151
Nadmierne i niewystarczające czakry.....	153
<b>11. CZAKRA PIERWSZA: Walcz, uciekaj, nie ruszaj się</b>	
lub poddaj się .....	157
Walcz lub uciekaj .....	158
Reakcja zamrożenia .....	159
Reakcja poddania się .....	161
Hormony stresu i chemia organizmu .....	162
Zamrożenie korzeni .....	163
Co robić?.....	165
Nadmiar i niedobór .....	168
<b>12. CZAKRA DRUGA: Odczuwanie poprzez wrażenia,</b>	
emocje i seksualność .....	169
Wrażenia .....	170
Uczucia i emocje .....	173
Teraźniejszość i przeszłość .....	176

Rezonans limbiczny .....	178
Ładunek seksualny .....	182
Orgazm .....	183
Nadmiar i niedobór .....	185
Równowaga .....	186
<b>13. CZAKRA TRZECIA: Zamiana lęków i depresji</b>	
w czyn.....	189
Mistrzostwo.....	190
Lęk i depresja .....	192
Lęk .....	193
Nadmiar i niedobór .....	207
Równowaga trzeciej czakry.....	208
<b>14. CZAKRA CZWARTA: Otworzenie się na miłość</b>	
i intymność .....	209
Punkt równowagi .....	210
Oddech.....	215
Ćwiczenia oddechowe.....	217
Wrażliwość i intymność.....	219
Elektromagnetyczny ładunek w sercu .....	220
Nadmiar i niedobór .....	223
<b>15. CZAKRA PIĄTA: Mówienie i radzenie sobie</b>	
z prawdą .....	225
Mówienie własnej prawdy .....	226
Wibracje i komunikacja .....	229
Co blokuje komunikację? .....	230
Odblokowanie gardła.....	231
Wstrzymania.....	232
Balansowanie ładunku w twojej czakrze gardła.....	234
Ćwiczenia związane z czakrą piątą .....	235
Nadmiar i niedobór .....	236

<b>16. CZAKRA SZÓSTA:</b> Naładowanie swojej wyobraźni	
i wizji.....	239
Wyobrażenia .....	240
Pamięć i ładunek.....	241
Wewnętrzny świadek .....	243
Znaczenie bezruchu .....	247
Pracowanie z naładowaną pamięcią .....	248
Kroki, aby zdystansować się od ładunku.....	250
Widzenie swojej drogi.....	250
<b>17. CZAKRA SIÓDMA:</b> Boska świadomość	
i ładunek przekonañ.....	253
Milowy krok ku bóstwu.....	255
Kundalini.....	258
A co z przekonaniem? .....	259

## Część IV

### NAŁADOWANIE I STRUKTURA CHARAKTERU

<b>18. WYZWANIA ZWIĄZANE Z DORASTANIEM:</b>	
jak formuje się struktura charakteru.....	267
Jak formują się struktury .....	270
<b>19. STRUKTURA SCHIZOIDALNA:</b>	
złapany między światami.....	275
Schizoidalne źródło zranienia .....	277
Wzorzec ładunku.....	281
Rozpoznań wzorzec, gdy:.....	284
Dary wzorca schizoidalnego .....	284
Uzdrowianie wzorca schizoidalnego .....	286

<b>20. STRUKTURA ORALNA: empatyczny kochanek.....</b>	291
Oralne źródło zranienia .....	292
Wzorzec ładunku .....	294
Rozpoznaj wzorzec, gdy:.....	296
Dary wzorca oralnego.....	296
Uzdrowianie wzorca oralnego .....	297
Narcciarstwo ziemskie .....	300
<b>21. STRUKTURA OCALAŁEGO: Masochista.....</b>	301
Źródło zranienia Ocalałego .....	303
Wzorzec ładunku .....	306
Rozpoznaj wzorzec, gdy:.....	308
Dary wzorca Ocalałego.....	309
Uzdrowianie wzorca Ocalałego.....	310
<b>22. STRUKTURA RYWAŁA-OBROŃCY:</b>	
Wpływowy mediator .....	315
Źródło zranienia Rywala-Obrońcy .....	316
Wzorzec ładunku .....	319
Rozpoznaj wzorzec, gdy:.....	320
Dary wzorca Rywala-Obrońcy.....	321
Uzdrowianie wzorca Rywala-Obrońcy.....	322
<b>23. STRUKTURA NIEUGIĘTEGO CHARAKTERU:</b>	
Zdobywca.....	325
Źródło zranienia Nieugiętego charakteru .....	326
Wzorzec ładunku .....	330
Rozpoznaj wzorzec, gdy:.....	333
Dary wzorca nieugiętego charakteru.....	333
Uzdrowianie wzorca nieugiętego charakteru .....	334

# Część V

## ZWIĄZKI I SPOŁECZEŃSTWO

<b>24. NAŁADOWANIE I ZWIĄZKI: Jak utrzymać gorąco</b>	
i chłód w tym samym czasie? .....	341
Nakładanie się pól energii .....	343
Ładunek chce znaleźć równowagę.....	344
Naładowanie polaryzacją: sposób	
na utrzymanie soczystości .....	346
Partnerzy wyzwalają ładunek w sobie nawzajem....	349
Jak radzić sobie z wyzwalaczami ładunku	
w związku .....	350
<b>25. ŁADUNEK I SPOŁECZEŃSTWO .....</b>	<b>355</b>
Teorie grupowe i ładunek .....	358
Jak zmaksymalizować energię grupową .....	363
<b>26. WNIOSKI: Życie w pełni naładowanym życiem .....</b>	<b>367</b>
Podróż.....	368
Dodatkowe zasoby.....	373
Książki Anodei Judith .....	373
Inne książki o uzdrawiającej energii .....	374
Polecane strony www .....	375
Przypisy końcowe.....	377
Podziękowanie.....	381
O Autorce .....	383





# Przedmowa

Odkąd pamiętam, zastanawiałam się nad kondycją ludzką. Jako małe dziecko byłam zafascynowana tym, co kieruje ludźmi. Pewnie próbowałam po prostu zrozumieć dziwne zachowania tych wokół mnie. Pamiętam, jak usłyszałam moją matkę plotkującą o neurotycznym sąsiedzie lub mojej szalonej ciotce, i zastanawiałam się dlaczego każde z nich zrobiło to, co zrobiło. Z perspektywy dziecka, dorośli nie wydawali się zbyt sensowni, ale na pewno byli interesujący. Uczyniłam z nich przedmiot ciągłych studiów.

W wieku 12 lat, gdy mój starszy brat już dawno wyprowadził się z domu, stałam się nieświadomie terapeutą dla moich rodziców, gdy przechodzili przez paskudny rozwód. Oczywiście nie byłam osobą odpowiednią do tego zadania, ale to zdecydowanie wzmocniło moją pasję by zrozumieć – oraz moje pragnienie by móc pomóc uleczyć bolączki tego świata. Gdy jeszcze byłam w liceum, spędzałam wieczory w lokalnym college'u studiując psychologię, już wtedy nie mogłam się doczekać, żeby znaleźć odpowiedzi na swoje pytania. Oczywiście na studiach wybrałam psychologię, przyswajając to, czego

uczono w latach 70-tych: warunkowania, statystyki i podstawowej teorii Freuda.

Nie byłam tym usatysfakcjonowana.

Przeżyliśmy szybko cztery dekady studiów i stopni doktorskich, dziesiątki warsztatów, własną terapię i zbyt wielu klientów, by zliczyć. Podczas gdy odkryłam, że im więcej się uczysz, tym głębsza staje się tajemnica, myślę, że znalazłam ważne części układanki.

Miałam szczęście, że odkryłam system czakr w połowie lat 70-tych, gdy rozczarowanie kolegą skierowało mnie na studia duchowości i religii porównawczej. Tu odnalazłam mapę, która miała sens. To było odkrycie, które ukazało wiele poziomów ludzkiego doświadczenia jako zorganizowany, spójny system, zaczynając od naszych podstawowych instynktów po nasze najwznioślejsze inspiracje.

Ale ta mapa to nie terytorium. Co *ożywia* czakry? Z czego jesteśmy stworzeni? Gdy studiowałam Bioenergetykę, Core Energetics, Psychologię Formacyjną oraz głęboką traumę Petera Levine'a, wraz z odrobiną fizyki kwantowej i teorii chaosu, zdałam sobie sprawę, że energia jest podstawą wszystkiego. Lecz, podobnie jak powietrze, którym oddychamy, uznajemy ją za coś oczywistego. Dla większości ludzi jest niewidzialna.

Z czasem stało się to centrum mojej leczniczej pracy a także kluczowym punktem na moich warsztatach prowadzonych na całym świecie.

Energetyczne uzdrawianie i psychologia energetyczna znajdują się obecnie na czele nowoczesnych metod leczenia.

Brak zadowolenia z obrazu zdrowia psychicznego i fizycznego jako oddzielnych istot, sprawia że odradzają się starożytne praktyki akupunktury, Ayurweda oraz joga. W połączeniu z prądem New Age zainteresowanym czakrami, aurami i polami energii – nie wspominając już o dysponowaniu nowoczesną

technologią do mierzenia niektórych z tych rzeczy – mamy początek nowej dziedziny łączącej psychologię, medycynę i mistycyzm.

Podobnie, jak było w przypadku naszej niewiedzy, że zarazki powodują choroby przed odkryciem mikroskopu, blokady energetyczne i brak równowagi są nierozłącznie związane z naszymi wspólnymi problemami, nawet jeśli nie jesteśmy w stanie zobaczyć tego gołym okiem. Bez względu na to, czy mówimy o bólu fizycznym, emocjonalnym przeciążeniu, stresie pourazowym czy uzależniających zachowaniach, razem z różnymi dziwactwami osobowości w ogóle, uczymy się, że energia – jeśli nie odpowiedź sama w sobie – jest kluczowym składnikiem do znalezienia tych odpowiedzi.

Współcześnie istnieje wiele książek oraz badań mierzących i udowadniających, że nasze ciała mają formę energetyczną. Te badania, podobnie jak technologia mikroskopu, może spowodować powstanie ważnej dziedziny wiedzy oraz uwiarygodnić doświadczenia życia, które tak pragniemy zrozumieć. Pochwalam tych, którzy robią te badania i czekam na to, co ujawnią.

Jednak mimo że nauka może odpowiedzieć na wiele pytań o tym, jak i co, nie zawsze powie nam dlaczego. Dlaczego robimy to, co robimy? Dlaczego mamy załamania i przełomy? Co jest rdzeniem doświadczeń duchowych? Co sprawia, że jesteśmy niespokojni lub popadamy w depresję? Co pcha nas ku zakochaniu lub każe go stale unikać? I czego tak naprawdę pragniemy, przeżywając zasoby naszej planety przez nasz konsumpcyjny styl życia?

Tak książka podejmuje próbę odpowiedzi na te pytania. Nie chodzi o udowodnienie, że energia istnieje, ani o zmierzenie jej, to zadanie pozostawiam innym. To nie są badania naukowe.

To raczej traktat o tym, jak energia działa w głębi naszej wewnętrznej psychologii, jak czyni nas takimi, jakimi jesteśmy,

jak powoduje, że robimy to, co robimy, oraz jak kieruje naszymi próbami i udrękami. Gdy poznasz tę witalną esencję, którą nazywam ładunkiem, stanie się równie oczywista, co nos na twojej twarzy. Gdy nauczysz się z nią pracować, zdobędziesz bezcenny klucz do połączenia umysłu i ciała poprzez jego podstawową formę energii.

Bez względu na to, czy jesteś w trakcie własnej podróży do uleczenia, czy też pracujesz z innymi nad jakimś rodzajem uzdrowienia, przyjęcie idei oraz rzeczywistości twojego „ładunku” będzie ci służyć całe życie. Uważam, że dla nas samych oraz naszego gatunku jest to ważny krok w ewolucji, by naprawdę odzyskać naszą siłę życiową – jako boskie naczynia oraz współtwórcy inspirującej przyszłości.

Anodea Judith

*Kwiecień 2017*

Część I

|||||

PODSTAWY  
NAŁADOWANIA  
CIAŁA



# NAŁADOWANIE



## Klucz do twoich sił życiowych

*Podstawową substancją człowieka jest energia.*

*Ruchy energii to życie.*

*Im swobodniejszy jest przepływ energii...*

*tym intensywniejsze jest życie.*

John Pierrakos

Pulsowanie przez całą naturę, odżywiająca każdą komórkę, jest świetlistą, boską energią. Jej blask widnieje w świetle słońca i odbiciu księżyca. Można ją znaleźć w tętniącym życiem oceanie oraz w ciągłym brzęczeniu owadów. Wzywa trawę do pięcia się w górę i otwiera pąki kwiatów wiosną. Każde życie ma ją w sobie, polega na niej i jest z niej stworzone. Jak elektryczność w lampie jest uniwersalna, a świeci przez indywidualizm każdego naczynia, przy nieskończonej różnorodności ekspresji.

Naukowcy badali tę energię, mierząc i określając ją ilościowo, jednak nie zdołali przebić się przez tajemnicę jej istoty. Religie ją czczą, z tomami pism świętych o jej znaczeniu, a jednak jej codzienna obecność jest często przeoczona. Kochankowie z niej czerpią, przenosząc góry, gdy ją odkryją lub cierpiąc okrutnie po jej stracie.

Pragniemy tej energii, jak wody i oddechu. Definiujemy poprzez nią nasze nastroje i aspiracje. Znamy ją, gdy ją odnajdujemy, lecz jednocześnie obawiamy się jej mocy. Bez niej nasze życie staje się mechaniczne i bezsensowne. Jako nasza wrodzona siła życiowa jest ostatecznie wolna, lecz bywa zmniejszona i ograniczona, a nawet zniewolona.

Ta siła życiowa jest znana pod wieloma imionami. Uprawiający jogę zwą ją *praną* i aktywują poprzez oddech i pozycje. Akupunkturcy nazywają ją *chi* lub *qi*, równoważąc jej ruch poprzez sieć ścieżek zwanych meridianami. Sztuki walki takie jak Tai Chi, Qigong czy Kung Fu również mówią na nią *chi* i uczą się pielęgnować jej mistrzostwo przez lata zdyscyplinowanej praktyki.

Freud nazwał ją *libido*, zaś żyjący w latach Freuda Wilhelm Reich, nazwał to *energią orgonu* i widział ją jako podstawową siłę uzdrawiającą, która często uwieczniona jest w uzbrojeniu ciała oraz wzorcach zachowań. Uzdrowiciele energetyczni pracują z jej manifestacją w subtelnych polach wokół ciała, zwanych *aurą*, inni mówią na nią *Reiki*. W filmach *Gwiezdne Wojny*, była nazywana po prostu *Mocą*, uniwersalną zasadą inteligencji, dzięki której możemy uzyskać wskazówki i harmonię.

Bez względu na nazewnictwo, wszystkie te słowa opisują tę samą rzecz: podstawową energię, która przepływa przez każde życie. W tej książce będę odnosić się do tej energii za pomocą jednego wszechstronnego słowa: ŁADUNEK. To słowo jest częścią naszego życia codziennego, czymś, do czego mogą się odnosić nawet sceptycy – posiadaniu ładunku czegoś. To słowo, którego możemy użyć przy dziecku, która jest podekscytowane lub przerażone: „widzę, że jesteś naprawdę naładowany tym, nieprawdaż?”. To termin, którym może posłużyć się terapeuta w rozmowie z swoim klientem bez pogrążania się w ezoterycznych filozofiach: „To wygląda na kwestię naładowania w Pana przypadku”. Jednak to powszechne użycie wcale nie zmniejsza



jej mistycznej natury, ponieważ im bardziej uczymy się pielęgnować i zarządzać naszym ładunkiem, tym bardziej ujawnia się jego głęboka moc.

Lubię myśleć, że słowo ŁADUNEK w swojej angielskiej wersji CHARGE to akronim dla:

*Świadome (Consciousness) Odczuwanie (Having) Naprawdę (a Really) Autentycznego (Genuine) Doświadczenia (Experience).*

Kiedy ładunek płynie przez twój system, wiesz o tym. Możesz się trząść lub drzeć, śmiać się lub płakać, być podekscytowany lub przerażony, ale nie ma wątpliwości, że czegoś doświadczasz. Czujesz energię płynącą przez twoje ciało. Zdobywa całkowicie twoją uwagę i przejmuję twoje myśli. Może ci się podobać to ożywienie i podekscytowanie lub możesz czuć się jakbyś wyskoczył ze swojej skóry, ale bez wątpienia ma miejsce autentyczne doświadczenie.

Zablokowany lub niezrównoważony ładunek jest także prawdziwy i może spowodować wiele różnych problemów. Może spowodować, że mówisz niewłaściwe rzeczy lub utrudniać mówienie w ogóle. Może nie pozwalać ci zasnąć w nocy lub utrudnić wstanie rano. Może zwrócić się przeciwko ciału, tworząc choroby takie jak wrzody, choroby serca a nawet raka.

Ładunek strachu może powstrzymywać cię przed rozwojem swojego życia. Ładunek gniewu może zniszczyć małżeństwa lub nawet rozpocząć wojny. Brak ładunku może prowadzić do depresji, natomiast zbyt dużo ładunku może uczynić cię niespokojnym. Nieświadomy wyraz gniewu lub ładunek seksualny na dziecku może spowodować poważne rany.

Z pozytywnych aspektów, ładunek nie tylko nas ożywia, lecz także wzmacnia odczuwanie, świadomość i witalność w ciele, pogłębiając nasze doznania. Zarządza naszymi dążeniami i ambicjami, utrzymuje motywację pracowników i władczość

partii politycznych. To energia kryje się za atrakcyjnością i to ona utrzymuje ożywienie w związku. Ładunek rządzi uczuciami i ekspresją emocji.

Odpowiednie postępowanie z ładunkiem jest kluczowe w osiąganiu sukcesu w życiu. W ten sposób także doświadczamy tego, kim naprawdę jesteśmy – jako żyjące, energiczne byty, każdy ze swoją własną wyjątkową ekspresją siły życiowej. Jako główny aspekt ucieleśnienia, ładunek leży u podstaw wielu mistycznych doświadczeń. Nadaje znaczenie naszym doznaniom i wartości naszemu życiu.

Aby być zdrowym, potrzebujemy zbalansowanego przepływu ładunku przez nasze ciało. Musimy być zdolni do wytwarzania ładunku, gdy potrzebna jest energia, aby czuć jego pulsowanie i ruch gdy ją mamy, oraz by uspokajać ją, gdy jest zbyt wiele. Musimy być zdolni do pobierania jej mocy, by osiągnąć nasze cele. Ale przede wszystkim potrzebujemy naszego ładunku do przeżywania głębokich ludzkich doznań bycia żywym i połączonym z innymi oraz ze źródłem całego życia.

## **Jak odczuwamy ładunek?**

Ładunek to doznanie fizyczne. Może dawać uczucie podobne do kopnięcia po filiżance mocnej kawy, lub możesz poczuć delikatne ciepło, niczym te wywołane przytuleniem się do kogoś. Może to być stymulacja wywołana interesującą rozmową, lub delikatne mrowienie od czyjś dotyku. Może przepływać przez ciało niczym podekscytowanie dziecka w świąteczny poranek oraz powodować tremę panny młodej na ślubie. Gdy podczas spotkania z krewnymi pojawi się drażliwy temat związany z polityką lub religią, możesz poczuć w swoim brzuchu przyptyw ładunku, który sprawia, że natychmiast się spinasz.

Gdy wchodzi w grę emocje lub w przypadku wzorców związanych z byciem zranionym lub w traumie, ładunek może spowodować uczucie zaciskania się żołądka, w którym jakby tkwił kamień, lub zacisnąć twoje gardło i utrudnić komunikację, a nawet przetykanie. Jego przyptyw może sprawić, że nagle poczujesz gorąco lub zaczerwienisz się, zaś jego sfumienie może przyprawić cię o drżenie z zimna. Może spowodować drżenie twoich nóg lub stworzyć chroniczne napięcie w twojej szyi lub szczęce.

Wszystkim emocjom towarzyszy jakiś stopień ładunku. Gniew jest ognistym ładunkiem samoobrony, która chce wydostać się na zewnątrz, podczas gdy smutek jest ciężkim ładunkiem skierowanym do wewnątrz. Gdy się boisz, czujesz spięcie swoich mięśni, twój umysł staje się hiperaktywny, twój oddech krótszy. Być może twoje serce silnie bije w twojej piersi, twój brzuch wywija koziółki lub twoja szczęka jest chronicznie zacisnięta. Te symptomy naszego ciała mogą być spowodowane emocjami, lecz są napędzane ładunkiem.

Tak naprawdę, siła emocji jest równa sile jej ładunku. Irytacja to niewielki ładunek, gniew – silniejszy, zaś wściekłość jest ładunkiem tak ogromnym, że wydostaje się spod kontroli. Mogą spływać nam po policzkach pojedyncze łzy podczas oglądania smutnego filmu, lub możemy wybuchać rozdzierającym płaczem po stracie kogoś bliskiego, w zależności od tego, jak silny ładunek przez nas przepływa w danym przypadku. Emocje przybierają różne kształty i sposoby ekspresji, podobnie ładunek emocji ma różną siłę i właściwości w ciele oraz zachowaniu.

Kiedy wracamy pamięcią do traumy z przeszłości, możemy odczuwać ładunek jako niespokojny ruch w naszym brzuchu lub kończynach, możemy też zamknąć nasz ładunek do punktu odrętwienia. Czujemy ładunek w naszych sercach, gdy pojawia się romantyczne zauroczenie i ten ładunek sprawia, że nasze myśli ciągle biegną ku tej osobie, zamiast skupić się na

## Ćwiczenie:

### **Charging your hand chakras**

Następujące ćwiczenie pokaże ci, jak odczuć ładunek we własnych rękach. Jest to proste do wykonania i działa w przypadku około 90% ludzi, którzy tego próbują, choć, jak każde ćwiczenie, nie dla każdego zadziała. To także dobre ćwiczenie na otworenie swoich dłoni na większą wrażliwość, przygotowując je do pracy nad energią, także ciała, lub po prostu stać się bardziej świadomym subtelnych energii.

Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Wyciągnij ramiona na wprost przed siebie, wyprostuj łokcie, dłonie kilkanaście centymetrów od siebie. Zamykaj i otwieraj swoje dłonie, szybko przechodząc od szeroko otwartych do całkowicie zamkniętych. Powtarzaj dopóki twoje ręce nie poczują zmęczenia, około pół minuty. Następnie odsuń swoje ręce o ponad pół metra, środkami dłoni zwrócone do siebie. Bardzo powoli zbliżaj dłonie, przestając, gdy będą w odległości około 15-20 cm od siebie. Powinieneś poczuć bardzo subtelną energię pomiędzy swoimi dłońmi, a może także łagodne mrowienie lub buzowanie w centrum twoich rąk.

Jeśli nie poczujesz tej energii od razu, rozłóż ramiona raz jeszcze, zamykaj i otwieraj dłonie kilka razy więcej. Upewnij się, że otwierasz je i zamykasz maksymalnie w każdym kierunku, dopóki nie poczujesz na nich zmęczenia. Dzięki praktyce możesz nauczyć się wyczuwać tę subtelną energię.

pracy. Potrzebujemy ładunku erotycznego gdy jesteśmy podnieceni seksualnie.

Kiedy blokujemy lub tłumimy emocję, jednocześnie blokujemy jej ładunek, a to osłabia nasze siły życiowe i powoduje problemy w naszym ciele, takie jak ból czy choroby. Możemy także stracić cenną energię, wyrażając zbyt mocno emocję, rozładowując ją na przyjaciela, partnerze czy nieszczęsnym dziecku. Bliżej przyjrzymy się ładunkowi i emocjom w rozdziale 12, zaś przebadamy ładunek i związki w rozdziale 24.

Czasem ładunek ma aspekt bardziej mentalny. Może przywołać inspirację lub nagłą iluminację, lub wprowadzić w twoim umyśle chaotyczne zamieszanie. Może przybrać formę dokuczliwego, wewnętrznego krytyka, który nie chce się uciszyć, lub uporczywego zamartwiania się, którego nie da się pozbyć, nawet jeśli wiesz, że nie ma czym się martwić. Czasami ładunek przepływa przez powtarzające się myśli lub kompulsywne popędy lub niemożliwość trzeźwego myślenia.

## **Czy ładunek jest pozytywny czy negatywny?**

Zasadniczo ładunek jest neutralny, ale doświadczamy tak jego pozytywnych jak i negatywnych aspektów, w zależności od tego, jak przez nas przepływa, szczególnie, gdy w grę wchodzi emocje. Ładunek strachu na przykład może motywować nas do podjęcia akcji, lub może nas sparaliżować. Gniew może być konstruktywny, jeśli jest wyrażany jasno i asertywnie, lub może powodować olbrzymie szkody. Podniecenie seksualne, choć najczęściej przyjemne, może nie być właściwe w danym momencie. Lub też my możemy być celem ładunku seksualnego kogoś innego, co może być pozytywne lub negatywne,

w zależności od naszych chęci lub ich braku. Wszystko zależy od okoliczności.

Jako dzieci otrzymujemy ładunek od naszych rodziców, tak pozytywny jak i negatywny. Może przyjść do nas w postaci kochającej opieki lub poprzez krzyki i kary. Mogliśmy być zaniebany jedynakiem lub dorastać w wielodzietnej rodzinie, gdzie było głośno i kłóliwie. Nasi rodzice mogli sobie radzić ze swoim ładunkiem bardzo dobrze, będąc efektywnymi opiekunami naszego delikatnego dzieciństwa, lub mogli posiadać zachwianą równowagę, objawiającą się depresją, wściekłością, przemocą lub uzależnieniami, co mogło wytworzyć w nas negatywny obraz ładunku.

Gdy dorastaliśmy, komentarze naszych rodziców kształtowały nasze przyzwolenie na ładunek, czego rezultatem są wzorce, wciąż aktywne u nas dorosłych. Kiedy mówi się nam, że mamy nie ruszać się i siedzieć cicho lub jesteśmy karani za emocjonalne wybuchy, uczymy się wstrzymywać nasz ładunek i postrzegać to, co jest w naszym wnętrzu w negatywny sposób. Możemy tak postępować od dłuższego czasu i nie mieć już kontaktu z naszym ładunkiem. Zachęcanie lub krytyka, przyjęcie lub odrzucenie kreuje to, jak postrzegamy nasz własny ładunek oraz jak wyrażamy ten ładunek w stosunku do świata zewnętrznego.

Ładunek może być neutralny, lecz przybiera taką formę jaką mu nadamy poprzez nasze przekonania, emocje i doświadczenie. Ostatecznie ładunek przyjmie formę określoną przez twoje emocjonalne i fizyczne zwyczaje, co może być pozytywne lub negatywne. Jeśli jesteś szczęśliwy i zrelaksowany, ładunek odczujesz jako ożywienie lub nawet radość. Jeśli jesteś osobą, która ma skłonności do odczuwania strachu, wzmożony ładunek prawdopodobnie uruchomi odczucia powiązane ze strachem, co skłania umysł do poszukiwania czegoś, czego można się bać.

Jako organizmy, możemy przetrwać tylko gdy ładunek jest rozsądnie zrównoważony. Zbyt mało i ledwo możemy się ruszyć. Zbyt wiele i czujemy, jakbyśmy mieli wybuchnąć. Aby prowadzić zrównoważone życie powinniśmy równoważyć nasze siły życiowe.

### **W jaki sposób ładunek zostaje zablokowany?**

Jako dzieci jesteśmy pełni ładunku, jednak posiadamy niewielką wiedzę o tym, jak nim zarządzać w cywilizowanym świecie „poprawnego” zachowania. W szkole musieliśmy spokojnie i cicho siedzieć przy biurku, podczas gdy nasze ciała odczuwały potrzebę biegania i hałasowania. Zbyt potężny ładunek w dziecku jest trudny do okiełznania nawet dla jak najlepiej chcących rodziców, a jego naturalny przepływ jest często krytykowany, ośmieszany i karany. „Co się z Tobą dzieje? Dlaczego nie możesz zostać w jednym miejscu? (Lub: Bądź cicho, rób, jak powiedziałem, lub w inny sposób dopasuj się do sposobu, w jaki powinieneś się zachowywać...).

W rezultacie nauczyliśmy się hamować nasz ładunek. Nauczyliśmy się tłumić jego natarczywe zapędy i uczucia, zamykając ładunek w mięśniach naszego ciała – nawet gdy budujemy to ciało w trakcie dzieciństwa. Oczywiście pewna doza stłumienia jest konieczna, gdybyśmy podążali za każdą dziecięcą, chwilową zachcianką, nie byłibyśmy w stanie żyć w cywilizowanym społeczeństwie. Ale często lekcję poskromienia przyswajamy aż za dobrze, a nasza energia życiowa jest tłumiona.

Ostatecznie musimy nauczyć się panować nad naszym ładunkiem, ale nie poprzez jego tłumienie czy pozbycie się go zupełnie. Zamiast tego, możemy czerpać z tego ładunku do wnętrza i subtelnych kanałów naszego ciała. Czerpane oznacza, że

możemy przyswoić nasz ładunek i odżywiać się nim, wysyłając do naszych mięśni i komórek. Jak baterię, możemy go przetrzymać na później. Zrobimy to poprzez odpuszczenie naszych blokad wynikających z naszych przyzwyczajzeń, które zbudowaliśmy przeciwko niemu. To jest dzieło uzdrawiania

## **Co znajdziesz na tych stronach**

Tematyka tej książki oscyluje wokół energii witalnej zwanej Ładunkiem. Opisuje jak on działa pod kątem twojego wewnętrznego doświadczenia. Nauczysz się go wyczuwać, pielęgnować oraz kontrolować. Omawia to, jak ładunek rządzi naszym zachowaniem oraz jak jest blokowane i odblokowywane. Przygląda się temu, jak niechciany ładunek formuje zbroje ciała i opisuje różne wzorce tej zbroi, zwanej strukturą charakteru, która rządzi naszym zachowaniem i przekonaniami. Ukazuje sposób, w jaki trauma wpływa na nasz ładunek oraz ważne korzyści i środki ostrożności przy rozkładaniu ładunku zespołu stresu pourazowego na czynniki pierwsze. W Części 5 zbadamy ładunek w związkach i społeczeństwie. No i oczywiście, jak wskazywałaby moja wcześniejsza praca, przedyskutuję sposób, w jaki postępuje się z ładunkiem w każdej czakrze.

Przede wszystkim, ta książka skupia się na tym, jak używać ładunku dla psychologicznego, emocjonalnego i duchowego uzdrowienia i rozwoju. Nauczy cię jak podążać za ładunkiem zarówno twoim jak i innych. Nauczysz się sposobów postępowania z emocjonalnym ładunkiem bez jego tłumienia, przy pomocy technik rozkładania blokad. Nauczysz się również jak ważne jest przepływanie ładunku przez twój rdzeń, razem ze sposobami na utrzymanie równowagi – emocjonalnie, fizycznie i duchowo.



Jeśli pracujesz z klientami jako terapeuta, trener, uzdrowiciel energetyczny lub pracując z ciałem, nauczysz się, że praca z ładunkiem może przynieść efektywną i stałą zmianę u twoich klientów. Przekaze ci sposób pracy, który łączy umysł i ciało dla pełnej całości i samoświadomości.

Zostaną tu przedstawione ćwiczenia pozwalające na zrozumienie, podążanie, samoregulację oraz kierowanie ładunkiem ku różnym częściom ciała poprzez czakry lub w odpowiednie dziedziny twojego życia. Te ćwiczenia mogą być praktykowane samodzielnie, używane z klientami lub uczone na spotkaniach grupowych, takich jak moje warsztaty. Każdy może nauczyć się wyczuwać ładunek i praktykować te ćwiczenia, ale mają one szczególną wartość dla tych, którzy pracują w pomagających zawodach: psychoterapeutom, doradcom małżeńskim, bodyworkerom, uzdrowicielom energetycznym, nauczycielom jogi, a także aktorom, wykonawcom oraz tym na stanowiskach kierowniczych, gdzie ładunek grupy lub firmy musi być pielęgnowany i odpowiednio zarządzany.

Chociaż jest wiele książek o uzdrawianiu energią czy nawet mierzących tę tajemniczą i niezgłębioną energię, niewiele z nich powie ci jak używać tej energii w życiu codziennym. Jeszcze mniej rozumie jak i dlaczego jest ona blokowana czy jej kluczową rolę w procesie uzdrawiania. Inne starają się ją umniejszyć lub kontrolować i marnować jej naturalne zasoby. Na tych stronach śmiem sugerować, że równowaga i czerpanie z ładunku leży u korzeni każdego uleczenia. To temu wnioskowi – oraz odzyskaniu pełnego ładunku naszego życia – dedykuję tę książkę.